

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Нормы Берисова Н.Е.

(подпись)

(подпись)

Методист С.П.

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

рия:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	ЗАВТРАК												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,80	7,68	11,36	191,30	0,00	0,00	1,20		0,00	0,00	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,28	3,34	9,50	80,34	0,00	0,00	0,60		130,94	0,16	
1	Печенье	40	0,71	0,45	4,49	25,02	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2												
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00		0,00	0,00	
	ОБЕД												
11	Салат из репчатого лука	60	6,11	0,80	4,67	77,31	0,00	0,00	5,70		17,67	0,46	
57/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,42	2,12	11,86	105,44	0,00	0,00	20,24		47,46	1,12	
291	Запеканка картофельная с мясом и маслом	160	9,50	12,13	25,70	236,99	0,00	0,00	3,81		0,00	0,00	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00		13,30	1,48	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
215	Омлет натуральный	100	11,88	9,84	1,85	153,72	0,00	0,00	0,16		0,00	0,00	
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,62	42,63	134,19	1159,53	0,07	0,03	33,71		209,37	3,22	

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	45,62	42,63	134,19	1159,53	0,07	0,03	33,71	209,37	3,22

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ΦΜΟ)

(ΦΜΟ)

(dama)

(dama)

День: День 2

Сезон осенне-зимний

Kater

Дети 3-7 лет

:Rido

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,62	7,68	27,92	221,48	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,28	4,24	12,98	106,80	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	6,11	1,76	3,71	76,74	0,00	0,00	5,70	11,40	0,40
85	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	3,84	1,98	11,14	87,40	0,00	0,00	8,40	17,42	0,58
137	Рагу из овощей	120	5,21	2,14	11,98	104,08	0,00	0,00	16,98	0,00	0,00
256	Котлеты рыбные любительские	70	3,79	10,07	5,96	98,56	0,00	0,00	2,42	35,04	0,61
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
213	Яйца варенные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
392/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,05	7,20	27,83	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,72	41,54	150,03	1105,11	0,10	0,21	36,46	99,16	4,07

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		37.72	41.54	150.03	1105.11	0.10	0.21	36.46	99.16	4.07

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Сотворил Борисова Н.Е.

(подпись)

Директор ООО СМ

(подпись)

27.09.2023.

(ФИО)

27.09.2023.

(ФИО)

(дата)

(дата)

День: День 4

Сезо осенне-зимний

Категор

Дети 3-7 лет

рия:

№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12
	ЗАВТРАК											
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	8,46	6,72	27,90	216,12	0,00	0,00	2,18		0,00	0,00
516/1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		8,56	0,00
2	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,21	1,71	17,95	79,46	0,00	0,00	0,26		0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2											
368	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00		8,00	0,60
	ОБЕД											
20	Салат из белокачанной капусты	60	3,05	0,93	6,01	55,07	0,00	0,00	23,11		29,09	0,35
101	Суп из зеленого горошка	200	2,82	2,80	14,20	93,60	0,00	0,00	16,72		27,56	1,02
321	Пюре картофельное	130	3,90	2,90	19,16	123,66	0,00	0,00	22,35		0,00	0,00
249/1	Рыба, запеченная в омлете	70	4,40	11,80	2,28	96,12	0,00	0,00	0,33		0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00		13,30	1,48
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
458	Ватрушка с творогом	70	5,48	9,22	29,18	202,00	0,00	0,00	0,04		0,00	0,00
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,74	43,35	192,34	1209,22	0,07	0,03	74,99		86,51	3,46

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	29,74	43,35	192,34	1209,22	0,07	0,03	74,99	86,51	3,46

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «Сбербанк России»
С.А. Давыдов

(дождливость)

27.09.2023

(dama)

Сезон: осенне-зимний

Дети 3-7 лет

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	44,97	50,70	226,03	1512,47	0,27	0,15	74,17	194,99	5,46

УІВЕРЖІТАЮ

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

Золжність

 (Φ/Φ)

(Фирма) _____

(oama)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8,54	7,68	28,22	221,72	0,00	0,00	2,34	0,00	0,00
394	Чай с молоком	200	3,20	3,06	12,70	90,96	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00
1	Печенье	40	0,71	0,45	4,49	25,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
11	Салат из репчатого лука	60	6,11	0,80	4,67	77,31	0,00	0,00	5,70	17,67	0,46
76/1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5,50	2,22	14,38	116,98	0,00	0,00	13,84	35,46	0,84
315	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,28	6,84	29,66	202,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
258	Шницель рыбный натуральный	70	5,28	10,24	1,44	94,52	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
45	Винегрет овощной	70	4,32	0,97	5,44	65,16	0,00	0,00	9,45	0,00	0,00
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,86	38,53	165,76	1183,52	0,07	0,03	39,37	66,43	2,78

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	40,86	38,53	165,76	1183,52	0,07	0,03	39,37	66,43	2,78

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Врач/Борисова Н.Е.

(подпись)

(подпись)

Министр СП

(ФИО)

(ФИО)

27.09.2023 г.

(дата)

(дата)

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

я:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	ЗАВТРАК												
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	8,78	7,66	31,14	235,70	0,00	0,00	2,24		0,00	0,00	
397	Какао с молоком	200	4,28	4,24	12,98	106,80	0,00	0,00	0,74		0,00	0,00	
3	Бутерброды с сыром	30	3,37	3,93	8,69	81,61	0,00	0,00	0,08		0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2												
368г	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00		16,00	2,20	
	ОБЕД												
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	3,66	0,86	4,01	52,44	0,02	0,02	5,10		18,21	0,64	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,72	6,88	11,46	133,80	0,00	0,00	7,30		0,00	0,00	
276/2	Жаркое по-домашнему	190	10,70	10,89	23,64	234,92	0,00	0,00	28,06		0,00	0,00	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00		13,30	1,48	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
469/1	Булочка домашняя	70	7,83	6,14	40,57	256,00	0,00	0,00	0,26		0,00	0,00	
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01	0,00	0,00	2,47		0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,54	52,24	203,32	1487,25	0,09	0,05	56,24		47,51	4,32	

Химический состав за выбранные дни				Калорийность, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Жиры, г	Белки, г	Углевод		B1, мг	B2, мг	C, мг		Ca, мг	Fe, мг		
				51,54	52,24	203,32		0,09	0,05	56,24		47,51	4,32		

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Варвара Борисовна Н.Е.
Медсестра СП

Олег Владимирович С.И.
Директор СП

(подпись)

(подпись)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12
	ЗАВТРАК											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,40	6,40	29,20	202,00	0,20	0,20	0,40		104,80	1,20
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,28	3,34	9,50	80,34	0,00	0,00	0,60		130,94	0,16
2	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,21	1,71	17,95	79,46	0,00	0,00	0,26		0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2											
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00		0,00	0,00
	ОБЕД											
42	Салат из моркови с курагой	60	0,07	0,88	8,60	38,52	0,04	0,04	2,74		20,45	0,50
77/1	Суп картофельный со сметаной и	200	3,28	2,24	16,46	104,88	0,00	0,00	19,58		0,00	0,00
115	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,32	2,49	15,21	73,64	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00
304	Плов из птицы	180	16,88	18,40	30,60	347,99	0,22	0,09	0,86		34,54	1,75
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00		13,30	1,48
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00		22,00	1,00
391	Чай без сахара	180	0,00	0,72	0,14	6,88	0,00	0,00	0,36		0,00	0,00
493/3	Конфеты	15	0,16	0,03	1,84	8,98	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,12	47,56	191,84	1284,88	0,55	0,54	26,81		326,04	6,09

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	37,12	47,56	191,84	1284,88	0,55	0,54	26,81	326,04	6,09



СОГЛАСОВАНО
Доктор Бурмеева Н. Е.
(подпись)
Методический центр
(ФИО)
27.09.2023
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУН ФНИС и ФКП Роспотребнадзора С. М.
(подпись)
27.09.2023
(ФИО)
(дата)

День: День 9
Сезон: осенне-зимний
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	ЗАВТРАК												
215	Омлет натуральный	100	11,88	9,84	1,85	153,72	0,00	0,00	0,16		0,00	0,00	0,00
394/1	Чай с молоком	180	2,88	2,75	11,43	81,86	0,00	0,00	0,58		0,00	0,00	0,00
3	Бутерброды с сыром	30	3,37	3,93	8,69	81,61	0,00	0,00	0,08		0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2												
368	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00		8,00	0,60	
	ОБЕД												
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	3,07	0,52	1,57	35,88	0,00	0,00	3,33		0,00	0,00	0,00
58	Свекольник со сметаной	200	4,34	1,90	12,22	96,32	0,00	0,00	15,56		33,56	1,14	
321	Пюре картофельное	130	3,90	2,90	19,16	123,66	0,00	0,00	22,35		0,00	0,00	0,00
257	Котлеты рыбные паровые	70	2,73	11,10	6,20	94,09	0,00	0,00	0,39		0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00		13,30	1,48	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
516/1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		8,56	0,00	0,00
454/2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картошкой	70	4,07	5,36	31,65	184,36	0,00	0,00	4,42		30,25	0,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,66	45,57	165,73	1184,47	0,07	0,03	56,86		93,67	3,99	

Химический состав за выбранные дни				Калорийность, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Углевод	Белки, г	Жиры, г	Углевод	B1, мг	B2, мг	C, мг		Ca, мг	Fe, мг		
				165,73	45,57	37,66	165,73	0,07	0,03	56,86		93,67	3,99		

СОПЛАСОВАНО
Доктор Бермеева Н.Е.
(подпись)
27.09.2023г.
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Доктор Бермеева Н.Е.
(подпись)
27.09.2023г.
(ФИО)
(дата)

День: День 10
Сезон: осенне-зимний
Категория: Дети 3-7 лет
я:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углево		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	ЗАВТРАК												
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,10	7,94	28,74	216,62	0,00	0,00	2,18		0,00	0,00	
397	Какао с молоком	200	4,28	4,24	12,98	106,80	0,00	0,00	0,74		0,00	0,00	
2	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,21	1,71	17,95	79,46	0,00	0,00	0,26		0,00	0,00	
399.4	ЗАВТРАК 2												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00		0,00	0,00	
	ОБЕД												
28	Салат из свеклы с черносливом	60	3,11	0,94	11,80	78,90	0,01	0,03	5,18		25,33	0,96	
81	Суп картофельный с бобовыми	200	3,50	4,46	15,74	114,04	0,00	0,00	9,66		0,00	0,00	
132/1	Капуста тушеная с мясом	180	14,15	15,61	9,29	228,83	0,00	0,00	72,43		0,00	0,00	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00		13,30	1,48	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
239	Оладьи из творога с повидлом	130	10,95	15,11	22,74	248,44	0,00	0,00	0,48		142,68	0,74	
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01	0,00	0,00	2,47		0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,10	61,75	190,37	1454,29	0,08	0,06	95,40		181,31	3,18	

Химический состав за выбранные дни									
Жиры, г	Белки, г	Углево ды, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг	
50,10	61,75	190,37	1454,29	0,08	0,06	95,40	181,31	3,18	